

肋骨エクササイズKaQiLa

カキラ

～肋骨を中心とした関節にアプローチし、機能改善を目的としたエクササイズです～



■曜日：第2・4金曜日

■時間：14:15～15:15

■対象：一般男女

■場所：1階 格技室 B

■講師：杉谷 まきこ

■準備物：運動のできる服装、バスタオル、水分、ヨガマット(貸出可)

定員 30 名



講座の内容や様子は？

ゆっくり簡単な動きで深呼吸をするだけ!背骨や骨盤の関節が整い身体が楽になります。頑張らない体操なので初心者や身体の硬い方でも取り組みやすく、1回のレッスンでも効果を感じてもらえます。(年齢層は30～70代、1/3が男性です。)(※2020.9月時点)

どんな人にオススメ？

肩こり、腰痛、股関節痛など、なんとなく重い・ダルい・辛い症状をお持ちの方。寝付けない方、自律神経を整えたい方。音楽に合わせて体を動かすのが好きな方。美しく若々しい姿勢を手に入れたい方におすすめです。



講座の流れは？

その日の動きのポイントなどをお伝えし、体の動きやすさなどボディチェックをしてからスタートします。ドラマチックな音楽に合わせて、深く呼吸をくり返し、関節の歪みを整え、最後にもう一度ボディチェックでレッスンの効果を感じてもらっています。



★講師から一言★

わたし自身、カキラに出会うまで肩こり、腰痛など様々な不調を抱えておりました。もしかしたら、なんだかわからない辛さが楽になるかもしれません。呼吸がしやすくなるので、頭も心もスッキリすると思います。ぜひ一度、体験にお越しください!お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで